あなたと三井生命を結ぶ
ベクトルライフ

BESTパートナー
三井生命

ベクトル Life

11月号
2012年
Vol.147

Master

目利きの学校
体温計の選び方

People

女優
秋吉 久美子

すまいのあかりを見直す―

省エネとやすらぎを

Cooking

本道佳子の
五感が喜ぶクッキング
リンゴとチーズの
おからマフィン

Close Up

目利きの学校

体温計の選び方
測定法の違いを知って
正しい検温を

↑面倒な測定値の記録やグラフ作成を自動で行い、生理日や排卵日も予測できる多機能な女性用基礎体温計

体温計は健康管理に欠かせない必需品。今回は、テルモ株式会社体温研究所副所長・前田綾さんに、体温計の選び方について教えていただいた。

↑「体温を健康管理に役立てるには、ふだんから自分の平熱を知っておくことがたいせつです」と前田さん

←取扱説明書には、体温の正しい測り方や測定時間が詳しく書いてある。たいせつに保管して

そもそも体温とは、何なのだろう？

「体温は、体の中心部の温度のことです。皮膚の表面温度は外気温に影響されますが、ワキをしっかり閉じることで体内の温度が反映されます。体温には個人差があります。具合の悪いときに測るだけでなく、元気なときの自分の平熱をあらかじめ知っておくことが必要です」

体温計はどこに気をつけて選んだらよいのだろうか？

「ワキで測定用の市販の電子体温計には、2種類の測定法があります。測定した温度をそのまま表示する実測式は、ワキで10分以上測る必要があります。予測式は、マイコンが体温の上昇を分析し、測定開始から約10分後の平衡温（体の内部と同じくらいの温度になった状態）を早いものでは約20秒で正確に予測します」

注意したいのは、予測式は検温終了時にブザーが鳴るが、実測式は温度の上昇が緩やかになるとブザーが鳴るタイプもある点。その場合、体温はまだ緩やかに上昇途中だが、多くの人がこれを検温終了のブザーと勘違いして、正しい体温に比べて低い数値となっているという。わが家の体温計が実測式か予測式か確認しておきたい。

「体温計は細菌が付着する可能性があるので、水洗いや消毒ができるかどうかも選択のポイントとなります。また、暗いところでも表示が見やすいバックライト付き、高齢者にも聞き取りやすい2波長音のブザー音のもの、消音モード付きのもの、電池交換ができるものなど、さまざまな商品が出ているので、ニーズにあわせて選ぶとよいでしょう」

体温測定のコツも、前田さんに教えていただいた。

「食事や入浴、運動をしたあとは、体温が上昇しているので検温に適しません。体温を測るときは、動かず、じっとしているのが基本。ワキの下の汗を拭き、体温計は、ワキを閉じたときに下から上に向って入れ、先がワキのくぼみにあたるようにします。コツは、体温計が上半身に対して30度くらい。このとき、手のひらを上に向け、逆の手で肘をつかむと、ワキをしっかり閉じることができます」

日本人の体温の平均値は36・6℃から37・2℃の間だという。平熱が平均値より極端に低い場合は、うまく体温を測れていない可能性もある。体温計は、取扱説明書で正しい測定法を確認し、正しく検温して、健康管理に役立てたい。

↑口で検温するときは、舌の裏の奥にあるスジの横に体温計の先端をあて、口をしっかり閉じる

↑耳式体温計は体温に相当する耳から出る赤外線を1秒で感知。じっとしていない赤ちゃんに

前田綾さんプロフィール

テルモ株式会社　体温研究所副所長。
神奈川県出身。
薬剤師として病院に勤務した後、2004年、テルモ株式会社に入社。「体温研究所」副所長として体温情報の提供や体温をキーワードに新しい健康生活を提案している。趣味はサイクリング。サイクルロードで、地元・神奈川の海沿いの平地をよく走っている。

取材協力
テルモ株式会社
Tel 0120-008-178（テルモ・コールセンター）
渋谷区幡ヶ谷2-44-1　http://www.terumo.co.jp/